

Meine Werte im Leben

Wofür stehe ich eigentlich? Was sind die Werte die mich leiten und für mich die wichtigsten im Leben sind? Wie kann ich sie definieren?

Schritt 1:

Wähle aus der Liste 12 Werte die dir wichtig sind. Dabei geht es nicht darum, Werte zu finden, von denen Du denkst, dass sie dir gut stehen. Es geht um die Werte, die dich ausmachen. Die Werte, die automatisch ein Wohlgefühl in dir auslösen und ein Lächeln in dein Gesicht zaubern. Ergänze gern eigene.

Abenteuer	Fairness	Höflichkeit	Offenheit
Achtsamkeit	Flexibilität	Intuition	Optimismus
Akzeptanz	Fortschritt	Kameradschaft	Ordnung
Authentizität	Freiheit	Kontrolle	Perfektion
Balance	Fröhlichkeit	Kreativität	Respekt
Beliebtheit	Gemütlichkeit	Leidenschaft	Ruhm
Bescheidenheit	Gerechtigkeit	Leistung	Schönheit
Dankbarkeit	Gesundheit	Liebe	Selbständigkeit
Effizienz	Glaube	Loyalität	Sicherheit
Ehrlichkeit	Großzügigkeit	Mitgefühl	Stabilität
Einfachheit	Herausforderung	Nachhaltigkeit	Toleranz
Empathie	Hilfsbereitschaft	Neugierde	Tradition
Entwicklung	Hoffnung	Nähe	Transparenz
Erfolg	Humor	Objektivität	Treue
Umweltschutz	Unabhängigkeit	Verantwortung	_____
Vertrauen	Wissen	Wohlstand	_____
Spiritualität	Verlässlichkeit	Zugehörigkeit	_____
Vergnügen	Vitalität	Führung	_____
Produktivität	Eleganz	Ehrlichkeit	_____
Leichtigkeit	Aktivität	Präzision	_____

Schritt 2

Schreibe die 12 Worte untereinander auf. Die Reihenfolge spielt dabei erst mal keine Rolle. Welche Deine wichtigsten Werte sind, definierst du ins Schritt 3.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Schritt 3

Jetzt geht's los. Wäge nun jeden Wert gegen den Nächsten ab. Starte beim ersten Wert auf deiner Liste. Ist er dir wichtiger als der Zweite auf deiner Liste? Wenn ja, mach einen Strich beim ersten Wert. Wenn dir der zweite Wert wichtiger ist, mach dort einen Strich. Danach vergleichst du den ersten Wert mit dem dritten Wert? Ist der Erste Wichtiger mach dort einen Strich. Ist der Dritte wichtiger, dann dort. Vergleiche den ersten Wert mit allen elf Werten. Hast du das erledigt, startest du beim zweiten Wert. Mit dem Ersten musst du ihn nicht mehr vergleichen. Du vergleichst ihn also nun mit dem dritten Wert, dann dem vierten und so weiter. Tue dies für alle Werte auf deiner Liste. (optional kann bei der Auswahl die Tabelle am Ende dieser Datei hilfreich sein, um die Werte gegeneinander abzuwägen).

Schritt 4

Schreibe die drei Werte mit den meisten Strichen hier auf und lass sie in den nächsten zwölf Monaten dein Kompass sein.



_____	_____	_____
1. Wert	2. Wert	3. Wert

Schritt 5

Überlege Dir, welchen Unterschied Du für Deine Zufriedenheit und Lebensbalance erzielen würdest, wenn Du Deine 3 Top Werte mehr beachten und in Dein Denken und Handeln integrieren würdest:

Was tue ich täglich, um den Wert zu stärken:

Mein Verhalten zur Stärkung für Wert 1. _____

Mein Verhalten zur Stärkung für Wert 2. _____

Mein Verhalten zur Stärkung für Wert 3. _____

Optional:

Folgende Tabelle kann Dir helfen, Deine 3 wichtigsten Werte zu bestimmen. Die 10 ausgewählten Werte werden in die Tabelle eingetragen: sowohl waagrecht als auch senkrecht in der gleichen Reihenfolge.

Beispiel für die Bewertung:

Angenommen Du hast bei 1. Zuverlässigkeit, bei 2. Fitness, bei 3. Exzellenz eingetragen etc.

Vergleiche nun jeden Wert mit jedem, Zeile für Zeile.

Was ist Dir wichtiger: 2 Fitness oder 1 Zuverlässigkeit? Wenn Du Dich für Fitness entscheidest, trage die 2 in das Kästchen ein; 2 Exzellenz oder 1 Zuverlässigkeit? Wenn Du Dich für Zuverlässigkeit entscheidest, trage die 1 in das Kästchen.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	
										1.
										2.
										3.
										4.
										5.
										6.
										7.
										8.
										9.
										10.

Quelle: J. Heller, 2015, „Resilienz“

Auswertung:

Wert	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Anzahl										
Rang										

Deine Top 3 Werte:

2. Wert

2. Wert

3. Wert